

Dieta 7-dniowa **BELLSILUET**



Znajdź swoje produkty
w najbliższym sklepie
zielarskim lub u dietetyka.

laboratorios
abao

VITADIET

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	Weź 1 fiolkę BELLSILUET - Formuła na dzień						
ŚNIADANIE	- Herbata lub kawa z mlekiem odtłuszczonym bez cukru - Jajecznica z 2 jajek z dodatkiem szczypiorku i pieczarek 1 kromka chleba razowego	Owsianka na wodzie lub mleku z płatkami owsianymi (50 g), łyżką masła orzechowego i plasterkami banana	- Herbata lub kawa z mlekiem odtłuszczonym bez cukru - Kanapki z chleba pełnoziarnistego (2 kromki) z twarogiem (lub pastą warzywną), ogórkiem i szczypiorkiem	- Herbata lub kawa z mlekiem odtłuszczonym bez cukru - Jajka gotowane na twardo (2 sztuki) z awokado 1 kromka chleba pełnoziarnistego	Smoothie z jogurtu naturalnego, banana, szpinaku, nasion chia i łyżki masła orzechowego	- Herbata lub kawa z mlekiem odtłuszczonym bez cukru - Omlęt z 2 jajek, z pomidorami, cebulą i ziołami	Owsianka z płatków owsianych (50 g), banana, orzechów włoskich i cynamonu
DRUGIE ŚNIADANIE	- Owoc do wyboru: np. jabłko, banan, kiwi, ananas 2 łyżki masła orzechowego (100% orzechy) lub garść orzechów	- Jogurt naturalny (150 g) z garścią migdałów - dodatkowo owoc, np. banan	Garść orzechów laskowych i suszonych owoców (np. moreli)	Serek wiejski (150 g) lub jogurt migdałowy z kawałkami owoców, np. ananasa	Garść suszonych owoców (np. śliwek) i orzechów	1 owoc np. jabłko, gruszka i 2 łyżki masła orzechowego	Jogurt naturalny (150 g) lub jogurt migdałowy z łyżką miodu i nasionami chia
OBIAD	- Gotowana pierś z kurczaka (150 g) - Ziemniaki pieczone w piekarniku (100 g) z ziołami - Mieszanka sałat z pomidorami koktajlowymi, ogórkiem i dressingiem na bazie jogurtu naturalnego	- Pieczona ryba (np. łosoś, dorsz) z koperkiem i cytryną (150 g) - Kasza jaglana (100 g) - Surówka z kapusty kiszzonej	- Kotlet z indyka (150 g) smażony na patelni teflonowej - Kasza gryczana (100 g) z duszoną cebulą i papryką - Salatka z rukoli, pomidorów, ogórka, oliwy z oliwek	- Grillowany łosoś (150 g) z koperkiem - Quinoa (100 g) - Gotowane warzywa na parze (marchew, brokuły, kalafior)	- Gotowane mięso z indyka (150 g) - Puree z kalafiora (100 g) - Surówka z kapusty czerwonej, marchewki i jabłka	- Filet z dorsza (150 g), pieczony w piekarniku z cytryną i koperkiem - Kasza bulgur (100 g) - Mieszanka sałat z oliwą z oliwek i octem balsamicznym	- Grillowana pierś z kurczaka (150 g) - Ziemniaki pieczone w piekarniku (100 g) - Surówka z marchwi, selera i jabłka
PODWIECZOREK	Serek wiejski (150 g) lub jogurt migdałowy z łyżką miodu i nasionami słonecznika	1 marchewka, 1 ogórek – pokrojone w słupki	1 owoc do wyboru: jabłko, banan, ananas	1 jabłko i garść ziaren: pestek dyni lub orzechów	Serek wiejski (150 g) lub jogurt migdałowy z łyżką miodu i nasionami słonecznika	1 owoc do wyboru: jabłko, banan, pomarańcza	Garść orzechów i 1 kiwi
	Weź 1 fiolkę BELLSILUET - Formuła na noc						
KOLACJA	Grillowana cukinia i papryka z ryżem basmati (100 g) i sosem tzatziki	Salatka z tuńczykiem (w sosie własnym), jajkiem gotowanym na twardo, ogórkiem, pomidorem i oliwą z oliwek	Tofu (100 g) smażone na patelni z warzywami (cukinia, papryka, cebula)	Zupa krem z pomidorów z dodatkiem bazylii i łyżką jogurtu naturalnego	Salatka z jajkiem, pomidorem, ogórkiem, cebulą, rukolą i oliwą z oliwek	Salatka z grillowaną pierśią z kurczaka, awokado, pomidorami, cebulą i oliwą z oliwek	Zupa krem z dyni z łyżką jogurtu naturalnego

Pakiet 7-dniowy **BELLSILUET**



UTRATA WAGI

Z **BELLSILUET** - produktem wyróżniającym się wielofunkcyjnością, zajmujemy się problemem zatrzymywania płynów w organizmie oraz wspieramy działanie lipolityczne.

Ten pakiet został starannie opracowany, aby jak najlepiej wspierać proces odchudzania, a jego skład to połączenie łatwych do przyjmowania suplementów diety, które umożliwiają wielostronne działanie.

Dodatkowo produkty (suplementy diety) z linii VITADIET: **Chitosan+chrom**, **Glukomannan** oraz **Acai+Acerola+Chrom** dzięki działaniu wspierającemu prawidłowy metabolizm tłuszczów oraz działanie antyoksydacyjne mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

PAKIET ZAWIERA:	DZIAŁANIE	ZAWARTOŚĆ	CZAS STOSOWANIA
BELLSILUET 	Wielofunkcyjny suplement diety, który łączy w sobie właściwości moczopędne, lipolityczne i przeciwutleniające. Regularne stosowanie Bellsiluet może pomóc w redukcji obrzęków i wspomagać proces odchudzania.	14 fiolek	7 dni Bellsiluet należy przyjmować zgodnie z zaleceniami, przed posiłkami lub w określonym czasie. 1 fiolkę (dzień) należy przyjąć rano przed śniadaniem a drugą (NOC) - wieczorem przed kolacją.
Chitosan + chrom 	Chitosan to składnik pochodzenia naturalnego, który może wspomagać odchudzanie poprzez wiązanie tłuszczu w przewodzie pokarmowym, a chrom pomaga regulować poziom glukozy we krwi.	120 kapsulek	40 dni Zalecenie: powinno się przyjmować przed posiłkiem, aby jak najlepiej wspomagał proces trawienia tłuszczu. Możesz go stosować przed podwieczorkiem.
Glukomannan 550 mg 	Glukomannan jest błonnikiem roślinnym, który wchłania wodę w żołądku, tworząc żel, co pomaga zwiększyć uczucie sytości i zmniejszyć apetyt. dodatkowo pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.	90 kapsulek	15 dni (między posiłkami) warto przyjąć 30 minut przed posiłkiem, popijając dużą ilością wody, aby zadziałał w przewodzie pokarmowym.
Acai berry + acerola + chrom 	Acai to bogate źródło antyoksydantów, acerola dostarcza witaminy C, a chrom wspomaga metabolizm makroskładników odżywczych.	90 kapsulek	7-30 dni Acai + Acerola + Chrom można przyjmować rano lub w ciągu dnia, w celu wsparcia metabolizmu i poprawy energii.